



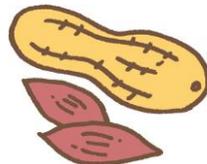
# 給食だより



令和3年9月1日  
広徳保育園

9月は、「北九州市減塩普及月間」です。食塩は生命の維持に欠かせない重要な成分ですが、摂りすぎると高血圧や、胃がん、動脈硬化などの原因になります。とくに乳幼児は、味覚が形成される重要な時期なので、普段の食事から、減塩を意識した食生活にしてみましょ。

また、野菜や果物、いも類に含まれているカリウムは塩分の摂りすぎを防ぐ働きがあります。いつもの献立に、旬の野菜や果物をもう一皿プラスしてみるのもいいですね。



## 塩分を控える9のポイント

1. 薄味になれましょ。(昆布などのだし汁を使う)
2. 効果的に塩を使いましょ。  
(魚の下味に塩を使うなど)
3. 「かけて食べる」よりも「つけて食べる」  
(しょうゆやソースなどは1回の量を決めて)
4. 酸味を上手に使いましょ。(レモンをかける)
5. 香辛料を活用しましょ。(カレー粉で味に変化を)
6. 香りも味わいを左右しましょ。  
(しょうが、ねぎ、かつお節などを加える)
7. 香ばしさもおいしさになります。(肉に焼き目をつける)
8. 加工食品は1日1~2品まで。  
(ハムやベーコン、かまぼこなど)
9. 食べ過ぎないようにしましょ。



## 給食室より



畑で育てたトマト・ピーマンなどの夏野菜がたくさん収穫できています。収穫した野菜を給食に使用した日はわかりやすいように『絵カード』で知らせています。絵カードが入っていると「今日は何の野菜が入ってる?」と保育士に聞いてくるそうです。

特に今年はキュウリとナスが大収穫で、スープやみそ汁に収穫した野菜が入っていることを伝えると、宝探しのように探しながら食べています。

そんな子ども達の姿を見ると、  
私たちも作りがいがあります。



## 十五夜

### (中秋の名月)

今年の十五夜は、9月21日(火)です。この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、月見だんごやすすき、里芋などを供えて、お月見をする風習があります。

保育園では給食に月見うどん、おやつに豆腐入り白玉団子が出ます。  
(きく・ばら・ゆり組のみ)



